

打乒乓球, 她的眼镜度数降了550度

浙二眼科中心视光部主任解读, 有效护眼要靠户外活动、望远、少用眼

本报记者 杨静 通讯员 李文瑶

女儿屈俊含从小就有弱视, 山东泰安乒乓发烧友屈玉强带她玩起了国球, 短短两年时间小姑娘眼镜度数从750下降为200, 球技也突飞猛进。

疫情期间, 父女二人不仅在新买的乒乓球桌上愈战愈勇, 还只用乒乓球就做起了亲子运动。由钱江晚报·小时新闻客户端、衢州市乒乓球协会、山水文化名城乒协联盟、天津大维文化用品有限公司主办的2020年中国第二届“天津大维文化体育用品杯”颠球大赛和宅家花式打线上活动正在进行中, 屈玉强将他家的故事投稿到了“宅家花式打”线上活动中, 分享运动的乐趣。



屈玉强和女儿在打球

山东汉子用颠球证明自我

2005年, 单位边上开了家乒乓球俱乐部, 屈玉强迷上了打乒乓球。自己看网上视频钻研球技, 每天约球友打上一两个小时。虽然自诩“瞎玩”, 但屈玉强却越打越顺, 先后在市级比赛中取得好名次, 并考出了裁判证。

宅家花式打活动发布后, 闭门不出的屈玉强就在思考怎样的视频才出彩: “别人都是从‘用什么打’上入手, 我就想在‘打的方式’上玩出花样。”

脚上踩着动感单车, 手上却拿着乒乓拍, 和墙壁对打……在视频中, 屈师傅完美演绎了一心二用, 让人很难想象这是他第一次尝试边打球边踩自行车。“一次能打二十几下, 最难克服的莫过于手上打着, 脚上还得惦记着。”

除了宅家花式打, 颠球比赛屈玉强也没落下, 特别是看了本报3月2日报道的大连“颠球老汉”的故事以后, 屈师傅更是深受触动: “像我们这个年纪, 想在乒乓球上有很高的造诣, 已然不太可能, 但在颠球上也许还能有所突破。”

每天下午, 屈师傅都会进行颠球的练习。除了基本功, 他还会练俯卧撑来强化体力, 再进行正反颠球、把柄颠球等不同的颠球技巧。

几天时间里, 屈师傅正反拍颠球的成绩从22秒提升至20秒, 而下一步, 他希望大家

能冲进15秒: “我查了一下以往比赛的名次, 前32名是18秒, 所以希望自己再加把劲, 争取超越自己。”

专家建议三大护眼王牌

疫情期间, 很多球友苦于没人搭档, 无法出门练球, 屈玉强就没这个烦恼, 因为自家就有最好的对手——9岁的女儿屈俊含。小姑娘从小就有弱视的情况, 辗转几家医院都未见好转, 听说打乒乓对眼睛有好处, 7岁时她便跟着爸爸打球。

每天放学打一个半小时, 寒暑假在体校加班加点。两年半时间里, 屈俊含换了四五付眼镜, 如今, 已从弱视750度变为近视200度, 球技也日益见长, “估计再过段时间, 我就打不过她了。”

这段时间, 小姑娘都在家上网课。学业不停, 乒乓不止。屈玉强特地买了张乒乓球桌, 同时, 他还设计了不少只需乒乓球就能完成的亲子小游戏: 一大一小以平板支撑的姿势撑在地上, 一起从中间放满乒乓球的铁盘中拿球, 球多者为胜……“一方面想着乒乓对眼镜有好处, 另一方面也是培养她注意力, 能集中精力, 不开小差。”

打乒乓真的能有效防控近视吗? 记者咨询了浙大二院眼科中心视光部主任倪海龙。

“打乒乓主要涉及到的是眼的扫视、追随和手眼协调能力, 靠感觉和手感。并非需要清晰注视乒乓球, 同时也没有产生明显的调节训练”。倪主任表示, 二者并没有因果关系。当然运动时间多起来, 自然近距离书写阅读的时间会相对少, 这对护眼是有好处的。

实际上, 要想有效护眼, 户外活动、望远、少近距离用眼才是重要的三张王牌。“户外活动, 不在于天气好坏和是否有足够的运动强度, 关键是让孩子多多接触自然光。”倪主任建议, 每天户外活动时间最好累计达到2小时以上。

同时, 要想防控近视, 老生常谈的望远也是关键。这招既可以在自家窗边、阳台上极目远眺, 也可以参与一些像羽毛球、乒乓球这样视线向相对远方眺望的运动, 建议这些运动最好在户外场所进行, 而不是在体育馆内或风雨操场内, 这样既能强身健体, 又能起到保护孩子视力预防近视的作用, 那效果是事半功倍。

阿里体育中心开放, 羽毛球场地被预定一空

本报讯 杭州昨天20℃, 不少市民都选择出门运动, 杭州各家体育场馆也在逐渐恢复开放。阿里体育中心九堡馆就于3月14日恢复开放了羽毛球、网球和足球场地。

进馆需出示绿码和入馆凭证

记者联系了阿里体育高级门店运营专家强强, 他告诉记者: “现在我们的羽毛球、网球、足球场馆都已经恢复开放了, 开放时间是早上9点到晚上10点。游泳、篮球暂时还没有开放。”

阿里体育中心从3月14日开始正式开放, 和其他场馆不同, 进入阿里体育中心除了需要出示健康码、测量体温外, 还需要出示入馆凭证。

“所有到馆运动暂时只支持线上预订, 大家也可以通过支付宝‘橙狮悦动’小程序登记获得入馆凭证和预订场地, 提前登记好个人信息, 这样就不需要大家在门外手写登记了, 减少人与人之间的接触, 也避免了不必要的排队。”强强说, “我们10片羽毛球场地、3片网球场, 在开放过程中每片场地都不超过4个人。足球是户外场地, 人数要求一个场次不超过7对7。”

羽毛球预订率达到80%

三个已经开放的项目中, 预订最火的要数羽毛球。强强告诉记者: “我们一共10片羽毛球场地, 昨天恢复开放以来, 预订率已经达到了80%。”

记者进入在线预订的小程序发现, 羽毛球场地3月15日9:00到17:00的场次已经被预订一空。而网球场则已经有人预定了一周后的时间段。强强告诉记者: “虽然羽毛球预订特别火爆, 但现在总体预订情况比之前略有下降, 毕竟现在还是在疫情期间, 大家还是有减少外出的意识。”

为了更好的防护, 强强介绍: “我们在场馆内配备了消毒液和免洗洗手液, 前台和各个馆入口还准备了口罩, 方便在特殊情况下为没有戴口罩的人提供, 所有人进出馆都必须佩戴口罩。同时, 我们建议大家在运动过程中也能佩戴口罩, 加强自我防护。”

本报记者 王琼 李颖
通讯员 王萍琴